

Che emozione imparare ad accoglierle.

**Le emozioni arrivano spesso prima di riuscire a capirle.
Possono farci stare bene, metterci in difficoltà
o sorprenderci quando meno ce lo aspettiamo.**

Il 15 luglio, Giornata Mondiale delle Emozioni Positive,
ci ricorda che ogni emozione ha valore,
anche quando non sappiamo subito come accoglierla
perché, a volte, quello che sentiamo è così intenso
da stimolare in noi una reazione istintiva
o da spingerci a metterlo da parte.

**Imparare a stare nello spazio, tra ciò che proviamo e il modo
in cui rispondiamo, è parte della regolazione emotiva.**

Ci aiuta a riconoscere quello che succede
dentro di noi senza sentirci travolti.

Così, che l'emozione sia positiva o negativa,
possiamo capire meglio cosa ci sta spaventando,
cosa ci sta ferendo, cosa ci sta bloccando,
o cosa desideriamo proteggere e cambiare.

**L'educazione emotiva è un percorso che può migliorare
il nostro benessere psicofisico, la qualità della nostra vita
e dei nostri rapporti.** E può farlo senza arrivare dopo:
dopo la reazione, dopo il silenzio,
dopo la fatica di aver tenuto tutto dentro.

Se vuoi arrivare prima a capire
cosa stai provando e come puoi attraversarlo,
Unobravo è qui per ascoltarti e supportarti.

